جذاذة تربوية 31 : التربية الغذائية

النيابة تطوان التاريخ : 2010/02/17 المؤسسة : الثانوية الإعدادية أحمد الراشدي

المستوى : السنة الثالثة ثانوي إعدادي الأستاذ : صالح بركاني

الوحدة السادسة : التربية التربية الصحية المادة علوم الحياة والأرض

الفصل الأول : التربية الغذائية الوقت : 08ساعات

مكان الإنجاز الفصل

التوجيهات الرسمية :

يسعى هذا المحور الى إكساب المتعلم تربية غذائية ينشرها بين أفراد أسرته و محيطه خصوصا ان أمراض سوء التغذية مرتبطة أساسا(في المجتمع المغربي) ببعض العادات السيئة في التغذية و هكذا بعد التعرف على الأغذية البسيطة يتم إدراج مفهوم الغذاء المركب والغذاء الكامل أما ادوار الأغذية

البسيطة يجب التطرق إليه من خلال دراسة بعض الأمراض المرتبطة بالفاقات الغذائية كسوءالتغذية البروتينية الحرارية (الكواشيور كور و الهزال الإقتياتي) ويجب ان تفضي هذه الدراسة الى تصنيف الأغذية البسيطة الى بنائية وطاقية و واقية و يمكن إبراز اهمية الفيتامين إنطلاق من تحليل حالات معينة من العوز الفيتاميني .

تتيح فرصة التطرق الى أهمية التغذية المتوازنة الى إدراج مفهوم الكلتة الغذائية و تدريب المتعلم من تشكيل كلتات غذائية مختلفة و حساب مردودها الكمي والكيفي كما تعتبر هذه الدراسة مناسبة لتدريب المتعلم من إنجاز بعض المناولات وتنمية قدراته على التحليل و الإستنتاج و التواصل بمختلف أشكاله .

نظرا للجدل العلمي القائم حاليا حول الكائنات المعدلة و راثيا من أصل نباتي و من أصل حيواني ، يجب الإنطلاق من مكتسبات المتعلمين حول علم الوراثة و تقنية والإستنساخ لتعريف الكائن المعدل و راثيا و تتطلب هذه الفقرة توفير مجموع من الوثائق ذات الإرتباط بالموضوع لتمكين المتعلم من تحليلها

قصد التوصل الى إيجابيات و سلبيات هذا النوع الجديد من الأغذية و ترك الحرية للتلاميذ بالإدلاء بآرائهم و مواقفهم الشخصية في الموضوع دون أدنى تأثير .

المكتسبات القبلية :

أنواع الأغذية التي يتناولها الإنسان

التمييزبين الأغذية

فوائد الغذاء بالنسبة لجسم الإنسان

الوجبة الغذائية

الوراثة عند الإنسان : إنتتقال بعص الصفات و الأمراض الوراثية .

الاهداف التربوية :

الكشف عن تركيب الأغذية التي يتناولها الإنسان
التعرف عن التركيب الكيميائي لبعض الأغذية
التعرف عن بعض أنواع الفاقات الغذائية ، أعراضها و أسبابها و بعض مصادر الأغذية التي تحمي منها .
الكشف عن دور الأغذية البسيطة التي يتناولها الإنسان
تحديد مفهوم الفاقة الغذائية
التعرف على معايير تصنيف الأغذية الى مجموعات غذائية كبرى

الكفاية المستهدفة من التعليم الجزئي الأول 1 :

يكون التلميذ على الكشف عن المكونات الكيميائية للأغذية من خلال :

_ معرفة انواع الكواشف و التغيرات التي تحدثها

_ معرفة كيف يتم تحضير رشاحة الأغذية

_ إنجاز تجارب تكشف عن بعض المكونات العضوية و المكونات المعدنية في الخبز والحليب .

الوضعية الديداكتيكية 1:

تعاني أمك من داء السكري إستوجب منها إتباع حمية غذائية لا تتضمن الأغذية الغنية بالسكريات
لمساعد أمك لأختيار الأغذية التي تحترم هذه الحمية يجب عليك أن تعرف :
_ ما هي مصادر الأغذية ؟
_ ما هي مكونات مختلف الأغذية التي نتناولها؟
_ كيف تكشف عن هذه المكونات تجريبيا ؟

عنوان الفقرة المستهدفة من التعليم الجزئي الأول :

I– ماهي المكونات الكيميائية للأغذية ؟

1– ملاحظات و تساؤلات

2 - تجارب :

3- خلاصة

سيرورة التعلمات

الأهداف التعلمية	القدرات المستهدفة	نشاط الأستاذ	نشاط المتعلم	الوسائل التعلمية	النقد الذاتي
يذكر التلميذ 6 كواشف و دورها و التغيرات التي تحدثها في جدول	التصور التقني للعدة التجريبية الملائمة	إستدراج التلاميذ الى إقتراح تجارب تكشف عن المواد العضوية والأملاح المعدنية في الاغذية	يحدد الكواشف المستعملة و دورها و التغيرات التي تحدثها في جدول	جول يوح بعض الكواشف و دورها و نواتجها	
يحضر التلميذ	إستعمال	إستدراج التلاميذ	ينجز التجربة و	ماء مقطر	

رشاحة الخبز و رشاحة الحليب .	النهج التجريبي	الى إنجاز التجربة و تفسير نتائجا ثم الإستنتاج	يلاحظ النتائج و يستنتج	حوجلة قطع من الخبز قمع و رق الترشيح حليب حمض الأسيتيك	
يكشف التلميذ عن النشا في بعض الأغذية	إستعمال النهج التجريبي	إستدراج التلاميذ الى إنجاز التجربة و تفسير نتائجا ثم الإستنتاج	ينجز التجربة و يلاحظ النتائج و يستنتج	ماء يودي مواد غذائية	
يكشف التلميذ عن البروتيدات	إستعمال النهج	إستدراج التلاميذ الى إنجاز التجربة	ينجز التجربة و يلاحظ النتائج و	حمض النتريك مواد غذائية	

في بعض الأغذية	التجريبي	و تفسير نتائجا ثم الإستنتاج	يستنتج		
يكشف التلميذ عن الدهون في بعض الأغذية	إستعمال النهج التجريبي	إستدراج التلاميذ الى إنجاز التجربة و تفسير نتائجا ثم الإستنتاج	ينجز التجربة و يلاحظ النتائج و يستنتج	ورقة بيضاء مواد غذاءيءة	
يكشف التلميذ عن أملاح الكلسيوم في الخبز و الحليب	إستعمال النهج التجريبي	إستدراج التلاميذ الى إنجاز التجربة و تفسير نتائجا ثم الإستنتاج	ينجز التجربة و يلاحظ النتائج و يستنتج	رشاحة الخبز و الحليب أكسلات الأمونيوم أنابيب	

	اللإختبار				
	رشاحة الخبز و رشاحة الحليب نترات الفضة و انابيب الإختبار	ينجز التجربة و يلاحظ النتائج و يستنتج	إستدراج التلاميذ الى إنجاز التجربة و تفسير نتائجا ثم الإستنتاج	إستعمال النهج التجريبي	يكشف التلميذ عن أملاح الكلورور في الخبز والحليب
	جدول يبين التركيب الكمي للأغذية		بناء المفاهيم بواسطة التعميم	التعميم و التصنيف	يعرف التلميذ مفهوم الغذاء المركب و الغذاء البسيط

يعرف التلميذ مفهوم الغذاء المتوازن و الكامل	التعميم و التصنيف	بناء المفهيم بواسطة التعميم		جدول يبين التركيب الكمي للأغذية	

الكفاية المستهدفةمن التعليم الجزئي الثاني 2 :

يكون التلميذ قادرا على تشخيص أعراض بعض أمراض الفاقات الغذائية و تحديد أسبابها و إقتراح طرق الوقاية منها من خلال :

_ دراسة الهزال الإقتياتي ، الكواشيوركور ، الكساح ، التذرق و داء الحفر

_ و يستنتج دورالأغذية البسيطة في الجسم .

الوضعية الديداكتيكية الثانية2

تعاني المجتمعات الفقيرة من نقص التغذية التي تؤدي الى أمراض الفاقات الغذائية ، كما أن بعض العادات السيئة الناتجة عن جهل مبادئ التربية الغذائية في المغرب مثل الفطام المفاجئ والمبكر و حرمان الأطفال من بعض الأغذية قد تؤدي الى نفس العواقب .

_ فما هي هذه الفاقات الغذائية؟

_ و ماهي اسبابها؟

_ وما هي طرق الوقاية؟

_ وماهو دور الأغذية في الجسم

عنوان الفقرة المستهدفة من التعليم الجزء الثاني

I – ما هي أسباب الفاقات الغذائية .

1 – ملاحظات و تساؤلات
2- لندرس بعض الفاقات الغذائية
3- ماهو دور الأغذية البسيطة في الجسم ؟
سيرورة التعلمات :

الأهداف التعلمية	القدرات المستهدفة	أنشطة الأستاذ	أنشطة التلميذ	الأدوات التعلمية	تقد ذاتي.
يكتشف اعراض و أسباب و طرق الوقاية من مرض الكساح	إستيعاب ثقافة بيولوجية و تطبيقاتها في الميدان الطبي	إستدراج التلاميذ الى تحديد : أعراض ، أسباب و طرق الوقاية من الكساح	يستخرج الأعراض و أسباب و طرق الوقاية من الكساح	صور و نصوص طبية	
يكتشف اعراض	إستيعاب ثقافة	إستدراج التلاميذ	يستخرج	صور و	

و أسباب و طرق الوقاية من داء الحفر	بيولوجية و تطبيقاتها في الميدان الطبي	الى تحديد : أعراض ، أسباب و طرق الوقاية من داء الحفر	الأعراض و أسباب و طرق الوقاية من داء الحفر	نصوص طبية	
يكتشف اعراض و أسباب و طرق الوقاية من الكواشيور كور	إستيعاب ثقافة بيولوجية و تطبيقاتها في الميدان الطبي	إستدراج التلاميذ الى تحديد : أعراض ، أسباب و طرق الوقاية من الكواشيور كور	يستخرج الأعراض و أسباب و طرق الوقاية من الكواشيور كور	صور و نصوص طبية	
يكتشف اعراض و أسباب و	إستيعاب ثقافة بيولوجية و	إستدراج التلاميذ الى تحديد :	يستخرج الأعراض و	صور و نصوص طبية	

طرق الوقاية من التذرق	تطبيقاتها في الميدان الطبي	أعراض ، أسباب و طرق الوقاية من التذرق	أسباب و طرق الوقاية من التذرق		
يكتشف اعراض و أسباب و طرق الوقاية من الـهزال الإقتياتي	إستيعاب ثقافة بيولوجية و تطبيقاتها في الميدان الطبي	إستدراج التلاميذ الى تحديد : أعراض ، أسباب و طرق الوقاية من الـهزال الإقياتي	يستخرج الأعراض و أسباب و طرق الوقاية من الـهزال الإقتياتي	صور و نصوص طبية	
يستنتج التلميذ دور مختلف الأغذية	بناء المفاهيم	إستدراج التلاميذ إلى إستنتاج دور البروتيدات و	يستنتج التلميذ أن الفيتامينات أغذية وقائية و	المكتسبات السابقة حول الفاقات	

البسيطة في الجسم		السكريات و الدهنيات و الفيتامينات	وظيفية البروتيدات و الأملاح المعدنية أغذية بنائية ، والسكريات و الدهنيات أغذية طاقية	الغذائية	

الكفاية المستهدفةمن التعليم الجزئي الثاني 2 :

يكون التلميذ قادرا تشكيل كلتات غذائية مختلفة من خلال :

_ حساب المردود الكمى و الكيفي للأغذية المتناولة في اليوم

_ حساب المردود الطاقى للأغذية لأغذية المتناولة في اليوم

_ مقارنة مردود الأجمالي مع الحاجيات اليومية

الوضعية الديداكتيكية الثانية2

تناول مراهق في اليوم الأغذية التالية :

_ ماهو الإمداد الكمي من مختلف الأغذية البسيطة التي توفرها هذه الأغذية ؟

_ هل تحترم هذه الأغذية شروط التغذية الموازنة ؟

_ أحسب الإمداد الطاقي لهذه الأغذية

_ هل تغطي هذه الأغذية حاجيات هذا المراهق ؟

_ هل تشكل هذه الأغذية كلتة غذائية ؟

عنوان الفقرة المستهدفة من التعليم الجزء الثاني ؟

III - ماهي شروط التغذية المتوازنة ؟

1- تمرين

2- تعريف الكلتة الغذائية

سيرورة التعلمات :

الأهداف التعلمية	القدرات المستهدفة	أنشطة الأستاذ	أنشطة التلميذ	الأدوات التعلمية	تقد ذاتي.
يكتشف شروط	إستيعاب	إستدراج التلميذ الى	يجل شروط	معادلات شروط	

التغذية المتوازنة	لثقافة بيولوجية في الميدان الصحي	غكتشاف الشروط التي يجب أن تتوفر في التغذية المتوازنة	التغذية المتوازة	التغذية المتوازنة	
يحسب التلميذ مختلف الأغذية البسيطة في الأغذية المتنولة	قياس الظواهر العلمية	مساعدة التلاميذ على حساب كمية البروتيدات و الدهنيات و السكريات و املاح الكلسيوم و الفوسفور التي	يحسب في جدول كمية مختلف الأغذية البسيطة التي توفرها الأغذية المتناولة عند مراهق	جدول تركيب g100 من الأغذية	

		توفرها الأغذية المتناولة في اليوم عند مراهق			
يحسب التلميذ الأمداد الطاقي لهذه الأغذية	قياس الظواهر العلمية	مساعدة التلميذ على حساب الإمداد الطاقي للأغذية المتناولة	يحسب التلميذ الإمداد الطاقي	الإمداد الطاقي لكل g1 من البروتيدات و الدهنيات و السكريات	
يقارن التلميذ الإمداد الغذائي و الطاقي لهذه	المقارنة و التنظيم و التصنيف	استدراج التلاميذ الى مقارنة الإمداد الغذائي مع	يقارن الإمداد الغذائي و الطاقي لهذه	جدول يظهر الحاجيات الغذائية و	

الأغذية مع الحاجيات اليومية		الحاجيات اليومية	الأغذية مع الحاجيات اليومية	الطاقية عند مراهق	
يتأكد من توفر شروط التغذية المتوازنة في الأغذية المتناولة	التنظيم و التصنيف	إستدراج التلاميذ الى التأكد من شروط التغذية المتوازة	يحسب مختلف معادلات التغذية المتوازنة	المكتسبات السابقة	
يعرف التلميذ الكلتة الغذائية	بناء المفاهيم	مساعدة التلاميذ على تعريف مفهوم الكلتة الغذائية	يعرف الكلتة الغذائية	المكتسبات السابقة	